LA DIETA SECRETA DEL SOP

CONOCE LOS BENEFICIOS, ALIMENTOS Y PLAN DE DIETA SECRETA DEL SOP PARA LOGRAR UNA IMPLEMENTACIÓN EFICAZ.

CATALINA SILVA

La Dieta Secreta del SOP

Conoce los beneficios, alimentos y plan de la dieta secreta del SOP para lograr una implementación eficaz

Catalina Silva

Créditos

© Derechos de autor 2022

Todos los derechos reservados.

Este documento está orientado a proporcionar información exacta y confiable respecto al tema en cuestión. La publicación es vendida con la idea de que el editor no está obligado a prestar servicios calificados, oficialmente permitidos o rendir cuentas de otra manera. Si algún asesoramiento es necesario, ya sea legal o profesional, debe ser ordenado a una persona con experiencia en la profesión.

De una Declaración de Principios la cual fue aceptada y aprobada igualmente por un Comité del Colegio de Abogados de los Estados Unidos y por un Comité de Editores y Asociaciones.

De ninguna manera es legal reproducir, duplicar, o transmitir cualquier parte de este documento, ya sea por medios electrónicos o en formato impreso. La grabación de esta publicación está estrictamente prohibida y cualquier almacenamiento de este documento no está permitido a menos que tenga el permiso por escrito del editor.

Tabla de contenido

Introducción
Capítulo 1
Aspectos básicos
¿Qué es el SOP?
Factores de riesgo
Capítulo 2
Beneficios de la dieta SOP
Principales beneficios de la dieta SOP
5 alimentos que un paciente con Síndrome de ovarios poliquísticos debe evitar
Capítulo 3
Alimentos ideales para superar el SOP
10 alimentos idóneos para superar el SOP
Capítulo 4
Plan de dieta SOP
Lunes
Martes
Miércoles
Jueves
Viernes
Sábado
Domingo
Pautas generales para aplicar una dieta SOP con éxito.
Capítulo 5
Consejos para llevar una dieta que sí funcione
Consume carnes blancas
Incluye en tu dieta grasas insaturadas
Reduce los lácteos y el gluten
Evita alimentos con conservantes
Elimina por completo los alimentos ultraprocesados
Conclusión

Introducción

La necesidad de tener una alimentación balanceada, que vaya en relación con nuestra condición clínica, ha crecido exponencialmente en los últimos años. Todo cuanto ingerimos durante las comidas tiene repercusiones, directas o indirectas, en el funcionamiento de nuestro organismo. A esto convendría añadir, desde luego, que exista una patología preexistente o una situación clínica específica. Lo que para algunos es absolutamente normal, en otros podría poner suponer un riesgo significativo. De allí la importancia de proyectos como este, donde se aísla al individuo del estándar para evaluar sus condiciones individuales. No existe otra manera de ofrecer soluciones claras y funcionales.

Los cinco capítulos que componen este libro van dirigidos con exclusividad a todas las personas que padecen de la enfermedad conocida como Síndrome de ovarios poliquísticos. Las mujeres que sufren esta condición clínica, como aprenderás más adelante, gozan de unas especificaciones clínicas bien detalladas para las que conviene cuidarse, siempre desde la prevención. Aquí hablaremos exclusivamente de la alimentación, entendiendo que los productos que ingresan a nuestro organismo determinan, en buena medida, la eficiencia de cualquier tratamiento que busque paliar los efectos de la enfermedad.

Aspectos básicos es el título que lleva el primer capítulo. Aquí explicaré todo lo relacionado al Síndrome de ovarios poliquísticos, desde su conceto a niveles técnicos hasta los principales factores de riesgo que incrementan las probabilidades de padecerlo. Un primer capítulo que cumple la función de puerta de entrada a un tema tan apasionante como imprescindible. El segundo capítulo se llama Beneficios de la dieta SOP. En esta segunda fase te mencionaré en qué consiste el plan de alimentación exclusivo de los pacientes de SOP, cuáles son los principales beneficios de su implementación y, en último lugar, qué alimentos deben ser evitados en la medida de las posibilidades.

El tercer capítulo le da continuidad a los anteriores. Aquí se analiza, minuciosamente, los tipos de alimentos ideales para quien ha sido diagnosticado con Síndrome de ovarios poliquísticos. En este sentido, he decidido añadir un listado bastante amplio de productos

que todas las mujeres que así lo deseen o lo ameriten podrán incluir en sus planes de alimentación. La idea, aquí, es resolver todas las dudas pertinentes a un tema enrevesado y para el que no existe demasiada documentación en la literatura especializada.

El cuarto capítulo, Plan de dieta SOP, contiene dos programas de siete días para que tú, si eres paciente de SOP, prepares tus semanas con toda la tranquilidad que te mereces. A lo largo de este capítulo encontrarás una gran cantidad de productos que podrás consumir sin que ello implique poner en riesgo tu bienestar físico. El quinto y último capítulo, uno de los más importantes, lleva por nombre *Consejos para llevar una dieta que sí funcione*. En estos últimos segmentos te ofrezco un conjunto de pautas imprescindibles para que tu plan de alimentación, específicamente construido de acuerdo a tu condición clínica, funcione tal como lo esperas.

Estos cinco capítulos fueron construidos con base a mi experiencia, académica y práctica, sobre un tema que me resulta de especial interés.

Capítulo 1

Aspectos básicos

Este libro no podía abrir de otra manera que no fuera con un recorrido rápido y práctico sobre los aspectos básicos de una de las enfermedades que más aqueja a las mujeres alrededor del planeta. Es imposible entender y resolver cualquier problema, independientemente de su magnitud, si no somos capaces de comprender todos los aspectos medulares del mismo. Esta es una realidad que aplica en cualquier ámbito y a cualquier materia de estudio. Considero, pues, de relevancia primordial que empecemos este recorrido conociendo todo lo que implica el Síndrome de ovarios poliquísticos, sus factores de riesgo y, en definitiva, cuál es el impacto que este provoca en las mujeres que lo sufren.

Este primer capítulo consta de dos grandes bloques. En el primero será atendido el tema como eje principal, el SOP en su acepción más amplia. Esto, por supuesto, luego de haber consultado la literatura técnica y lo que sus especialistas afirman al respecto. Debes tener en cuenta que cada uno de los aspectos tipificados en una patología tienen, aunque en distintas dimensiones, una relevancia lógica. ¿De qué otra manera podríamos adentrarnos en la alimentación más idónea para pacientes de SOP si no orientamos los primeros esfuerzos en comprender los aspectos básicos? De eso se trata el primer segmento de esta, la primera fase del libro que hoy tienes entre tus manos.

En el segundo bloque se revelarán, para conocimiento general y de los interesados, los principales factores de riesgo que repercuten en esta condición clínica tan compleja, que pone en jaque la calidad de vida de miles de mujeres alrededor del mundo. En líneas generales, estos dos grandes segmentos funcionan a la perfección como un primer acercamiento a este vasto pero crítico tema de salud pública. Dos bases fundamentales para darle continuidad funcional al núcleo vital de este proyecto, concebido para atender y dar respuesta a todas esas preguntas que se agolpan en la mente de las mujeres que, de una u otra manera, se están viendo afectadas por el Síndrome de ovarios poliquísticos.

¿Qué es el SOP?

Lo primero que debes saber es que esta es una enfermedad que afecta únicamente a las mujeres en edad fértil. Ahora, en términos claros, ¿qué es el Síndrome de ovarios poliquísticos? Se trata, en resumidas cuentas, de un desbarajuste hormonal. Un trastorno endocrino multifactorial que afecta, de acuerdo a estimaciones estadísticas de gran credibilidad, a un número porcentual que se acerca al 18% de las mujeres alrededor del mundo. Un número que resulta significativo y que incrementa la necesidad de textos como este, donde se arrojan luces sobre el tema. La importancia de este texto, pues, no está supuesta a interpretación alguna.

Una de las principales características de este síndrome es que ocasiona que las mujeres en edad fértil generen un mayor número de hormonas masculinas que lo habitual. La producción desproporcionada de hormonas masculinas (como la testosterona) afectan directamente en el desarrollo y la liberación de óvulos. Al tratarse de un desajuste hormonal, existen otras consecuencias inherentes, como el hirsutismo y la alopecia. El hirsutismo, por si desconoces el término, es el crecimiento de vello en patrones claramente masculinos; es decir, en lugares donde usualmente crece el vello a hombres de acuerdo a la distribución hormonal.

Las consecuencias del SOP dependerán exclusivamente de cada organismo. Por ejemplo, un porcentaje sustancial de pacientes de este síndrome sufren la aparición de quistes con líquido en los ovarios, además de una ovulación escasa cuando no inexistente. Esto último tiene efecto directo en la asiduidad de los períodos menstruales. En resumidas cuentas, las pacientes con SOP usualmente tienen períodos irregulares, e incluso viven sin períodos menstruales.

Como habrás notado, el impacto de este síndrome llega incluso a afectar la autopercepción de quienes le padecen, principalmente en términos estéticos. Aunque, desde luego, el principal peligro de esta enfermedad pasa por el constante desarrollo de quistes con líquidos por parte del organismo en medio del desbarajuste hormonal. Diversas organizacionales dedicadas al tema han llegado al consenso inequívoco de que este síndrome debe cumplir con tres criterios bien específicos:

1. Morfología ovaria poliquística debidamente definida en

imágenes como ecografías.

2. Anovulación, disfunción del ciclo menstrual.
3. Hiperandrogismo clínico, caracterizado por la presencia de acné, hirsutismo o alopecia.

Factores de riesgo

Importante tener en cuenta que la mayoría de los síntomas de este síndrome provienen de niveles más altos de los llamados andrógenos, una hormona de gran relevancia en este tema. Partiendo de esta premisa, los factores de riesgo del Síndrome de ovarios poliquísticos podrían resumirse en 3.

1. Predisposición genética: otro de los elementos a tener en cuenta es la llamada lotería genética. Los factores genéticos (predisposición) tienen incidencia significativa en el desarrollo de esta patología. Algunos genes podrían estar involucrados con el Síndrome de ovario poliquístico según diversas investigaciones llevadas a cabo en el marco esta enfermedad.
2. Insulinoresistencia: conviene recordar que la insulina es una hormona producida a nivel del páncreas. Esta permite que las células usan el azúcar de nuestro organismo, la fuente de energía más importante del cuerpo humano. Pero, si las células encargadas de esta función desarrollan resistencia a la insulina, se elevarán significativamente los niveles de azúcar en la sangre. Este exceso de insulina es una de las principales causas de riesgo del SOP porque deviene en una producción excesiva de andrógeno, una hormona que dificulta la ovulación.
3. Estilo de vida: aunque no se ha determinado con exactitud que exista una relación entre el sobrepeso o la obesidad mórbida con el desarrollo de SOP, sí existe una huella estadística que los expertos siguen con especial interés. Las mujeres con obesidad son más propensas a sufrir este cuadro clínico. A la fecha, lo más conveniente es esperar que sigan apareciendo estudios relacionados que nos ayuden a discernir, con precisión inobjetable, el vínculo entre la grasa corporal y la aparición del Síndrome de ovarios poliquísticos. En todo caso, cuidar nuestra alimentación y, sobre todo, nuestro cuerpo, es fundamental no tanto para el SOP sino para un bienestar íntegro y para evitar cualquier otra patología.

Sea cual fuere el caso, más allá de que no existan conclusiones inefables al respecto, estos tres ítems deben ser monitoreados en

nuestra vida. El SOP no es el único de los muchos problemas que un ser humano puede padecer; conviene, siempre, reivindicar la importancia de la prevención.

Capítulo 2

Beneficios de la dieta SOP

Ahora que comprendes los aspectos más elementales del Síndrome de ovarios poliquísticos, creo de vital relevancia que ahondemos más en este proceso de formación. Después de todo, ¿la idea no es, precisamente, que robustezcas todos tus conocimientos sobre esta enfermedad que tanto está complicando tu calidad de vida? Incluso si no has sido diagnosticada con SOP, pero conoces tu historial genético, siempre es una buena idea reforzar tus conocimientos para, de esta manera, utilizar la prevención como tu principal arma. Ya conoces algunos de los más poderosos factores de riesgo que repercuten en la aparición de este trastorno hormonal. ¿Cuál es, entonces, el siguiente paso? Sin duda, conocer todos esos increíbles beneficios que la dieta SOP aportará a tu vida.

Lo que aprenderás en este capítulo es sumamente determinante en el marco de un tema que no deja indiferentes a todas las mujeres en edad fértil. No solo conocerás los cinco principales beneficios de la dieta para el Síndrome de ovarios poliquísticos, también te mostraré cinco alimentos que debes evitar si has identificado predominancia genética. Independientemente del caso, sea como diagnosticada o como alguien que valora su bienestar desde la prevención, la información hallada en estos subcapítulos transformará tu vida. Te lo garantizo.

¿En qué consiste la dieta?

El primer dato a tener en cuenta es que no existe una orientación específica, desde el punto de vista nutricional, con el que abordar tu alimentación si has sido diagnosticada con SOP. Lo que sí existen son algunas pautas que te ayudarán a paliar los efectos, en caso de haber sido diagnosticada con este trastorno hormonal. Por ejemplo, las personas con esta enfermedad, que además tienen sobrepeso, deberán optar por una dieta hipocalórica que les permita empezar con la pérdida de grasa corporal. Pero, más allá de esta condición, la recomendación general pasa por ejercicio físico regular y un plan de alimentación normocalórica.

Más adelante, en el tercer capítulo, te daré una lista de los

alimentos que deben ser la prioridad al momento de establecer un plan de alimentación cónsono con tu condición clínica. No obstante, cualquier dieta en su implementación deberá ir acompañada de ejercicio físico regular y, evidentemente, la conciencia y el compromiso suficientes para entender que estás cambiando de hábitos alimenticios por un factor que trasciende tus gustos culinarios. Una vez que asimiles esto, cualquier cambio estructural se tornará más fácil y llevadero.

Principales beneficios de la dieta SOP

Pérdida de peso

Muchos de los beneficios que mencionaré a continuación tienen una explicación mucho más profunda en el siguiente capítulo; no obstante, es posible llegar a algunas conclusiones lógicas al respecto. Por ejemplo, una dieta SOP se caracteriza por la poca existencia de alimentos con grasas saturadas, además de carnes rojas. Estos dos productos, de acuerdo a las investigaciones más prestigiosas al respecto, son factores de riesgo para la obesidad mórbida y el sobrepeso. Si a esto le añadimos la presencia de ejercicio físico con cierta regularidad, los resultados que llegarán a tu vida son inobjetables. Más temprano que tarde, terminarás perdiendo peso. Es un proceso de continuidad, porque, más allá de los cambios estructurales en tu alimentación, incluyes otras herramientas coadyuvantes en este proceso.

Mejora en la sensibilidad de la insulina

Como fue referido en los aspectos básicos (capítulo anterior), una de las causas principales de SOP es la insulinoresistencia. Un aspecto que se ve claramente favorecido con la inclusión de alimentos adecuados en nuestra dieta diaria. Una de las premisas de la dieta SOP es que elimina, casi en su totalidad, los alimentos ricos en carbohidratos, ya que estos elevan el nivel de azúcar en la sangre (índice glicémico). Alimentos como la papa o la yuca tienden a elevar más el azúcar en la sangre. En contraposición, se recomiendan protocolos de alimentación que incluyan alientos ricos en fibras (harinas vegetales o vegetales no harinosos), ya que estos se absorben más lentamente, lo que no lleva a elevaciones abruptas del índice glicémico.

Mejora en las anomalidades menstruales y de ovulación

En honor a la verdad, una de las causas que más nos preocupan, de las asociadas al Síndrome de ovarios poliquísticos, es el desequilibrio total en los períodos menstruales. Estas anomalidades pueden

repercutir en muchos otros ámbitos de la vida femenina, como bien puede ser la actividad sexual, la autoconfianza o la capacidad de gestionar tu cuerpo en términos ginecológicos. Poco se dice al respecto, pero cuando no contamos con un período menstrual regular, corremos el riesgo de quedar atrapadas en estadios emocionales que no van de la mano con una vida funcional y exitosa.

La dieta del Síndrome de ovarios poliquísticos ayuda a mitigar estas anomalidades menstruales y de ovulación, ofreciéndonos granes y muy increíbles resultados tanto a nivel fisiológico como psíquico. Esto último, desde luego, un bastión en cuanto a vivir una vida plena y feliz se refiere.

Si una de tus preocupaciones es la imposibilidad de quedar embarazada, una dieta SOP te ayudará en este sentido. De acuerdo a un estudio piloto publicado en el año 2005 que tuvo como principal eje las dietas bajas en carbohidratos para el Síndrome de ovarios poliquísticos, se descubrió que los perfiles hormonales mejoraron a niveles insospechados. De acuerdo a esta investigación, dos mujeres que eran totalmente infértiles a causa del SOP quedaron embarazadas naturalmente tras cambiar sus hábitos de consumo.

El acné deja de ser un problema

La aparición de un acné mucho más notorio es el resultado incuestionable de un desequilibrio a nivel hormonal. De acuerdo a lo analizado en el primer capítulo de este proyecto, el acné puede convertirse en un verdadero problema para las mujeres que han sido diagnosticadas con Síndrome de ovarios poliquísticos. El acné supone un conflicto estético que afecta directamente en la autoconfianza y la autoestima de la persona implicada, disminuyen de forma significativa su calidad de vida y autopercepción. La buena noticia, en este sentido, proviene de una decena de estudios al respecto. Estos han demostrado que una amplia reducción en la carga calórica (proveniente de una dieta específica para pacientes con SOP) tiene resultados positivos en el acné. Después de todo, una de las premisas de las dietas SOP es la disminución del consumo de esos carbohidratos que se convierten rápidamente en azúcar).

Tratamiento eficaz contra la ansiedad

Para nadie es un secreto que las consecuencias inherentes al

diagnóstico del Síndrome de ovarios poliquísticos abarcan tanto las fisiológicas, ampliamente analizadas hasta el momento, como aquellas que provienen de lo más profundo de nuestra mente consciente y subconsciente. La ansiedad puede convertirse en un verdadero problema para las mujeres diagnosticadas con SOP, principalmente para aquellas que tienen como propósito de vida convertirse en madres. Ahora, ¿de qué manera puede una dieta específicamente diseñara para el SOP ayudar a una persona a gestionar mejor su ansiedad? En primer lugar, porque quien implementa un plan de alimentación SOP está atacando de forma directa las consecuencias que disminuyen su calidad de vida.

A continuación, algunos ejemplos:

- Si quieres ser madre y padeces SOP, la ansiedad condicionará la vida del paciente.
- Si por estos desequilibrios hormonales la paciente está atravesando por un cuadro de acné, su autoconfianza y autoestima se verán afectadas.
- Si una de las consecuencias que han llegado con el SOP es el sobrepeso o la obesidad mórbida, su autoconfianza también sufrirá un duro golpe.
- La ansiedad de no tener certezas acerca de su situación ginecológica, endocrina u hormonal.

Todos estos factores, causales de ansiedad en cualquier mujer, independientemente de su situación objetiva, son tratados con la implementación de una dieta diseñada única y exclusivamente en coherencia con su situación clínica. Los resultados, que llegarán con el tiempo, le ayudarán a aliviar cualquiera de estas repercusiones, mejorando así su ansiedad y ayudándoles a vivir una vida más plena.

5 alimentos que un paciente con Síndrome de ovarios poliquísticos debe evitar

Azúcares blancas o edulcorantes

La azúcar refinada ha sido estudiada minuciosamente en los últimos años. Las organizaciones encargadas de estudiar el efecto de ciertos elementos en el bienestar fisiológico del ser humano han prestado cada vez más atención al posible efecto de la azúcar en el cuerpo humano. No en vano esta se encuentra claramente restringida en todas las dietas o planes de alimentación conocidos hasta ahora. La dieta SOP no escapa de esta realidad; si tenemos en cuenta todas las circunstancias que rodean al diagnóstico del Síndrome de ovarios poliquísticos, adquiere mucho sentido la restricción de las azúcares blancas o edulcorantes.

Algunos de sus efectos negativos en nuestro organismo son:

- Participación directa en el incremento de peso, lo que puede devenir en obesidad mórbida, la llamada epidemia moderna.
- Los azúcares propician que el páncreas genere más insulina; esto tiene una consecuencia de mucho cuidado, especialmente en pacientes SOP, que lleva a desarrollar resistencia de los tejidos a la insulina.
- Es el principal factor de riesgo en el desarrollo de diabetes.
- Diversos estudios han identificado una fuerte relación entre el consumo de azúcares y la insuficiencia renal crónica.
- Hipertensión arterial.
- Jugos o zumos envasados

Alimentos ultraprocesados

En el último capítulo de este libro, diseñado para darte todas las herramientas necesarias para que cuides de tu bienestar a través de la alimentación, te ofreceré mucha más información sobre todas las desventajas implícitas en los alimentos ultraprocesados. Por ahora, me limito a decirte que estos son el peor enemigo del ser humano desde muchos puntos de vista. En primer lugar, los distintos procesos químicos por los que estos productos pasan antes de llegar a nuestras mesas revelan un desdén absoluto por parte de la industria alimentaria, que ha dejado de pensar en la salud del consumidor final

para centrarse en la utilidad, en su necesidad comercial.

Los alimentos ultraprocesados representan una verdadera amenaza para la humanidad en términos de salud y bienestar, pero, por increíble que parezca, siguen produciéndose a niveles masivos en todas las granjas y empresas alimentarias alrededor del mundo. Tu responsabilidad, aquí, pasa por evitar este tipo de productos en la construcción de tu plan o dieta. De lo contrario, estarías echando abajo cualquier otro esfuerzo implementado en tu vida en aras de cuidarte del Síndrome de ovarios poliquísticos.

Jugos o zumos envasados

La dieta SOP es clara en su propósito: contrarrestar, mitigar o suprimir los efectos inherentes del Síndrome de ovarios poliquísticos. Aquí, por supuesta, no tienen cabida los jugos ni productos envasados.

¿Quién no ha corrido a un minimarket a comprar un zumo envasado para hidratarse luego de haber trotado por una o dos horas? En términos de hidratación, los jugos envasados siempre son una de las principales opciones que contemplamos al momento de estar parados frente a las neveras de los establecimientos comerciales. La mercadotecnia, en cierto sentido, es responsable de esta predisposición. El comportamiento comercial, aquí, ha sido motivado por una gran maquinaria publicitaria. A menudo nos autoengañamos pensando que escoger un jugo en lugar de una gaseosa es una decisión con la que cuidamos nuestro cuerpo, pero no es así. Los zumos envasados están lejos de ser la mejor opción en cuanto a hidratación y consumo asiduo se refiere.

A continuación, algunas de las consecuencias de su consumo:

- Poseen monstruosas dosis de azúcar, utilizadas por los fabricantes para garantizar un sabor adictivo.
- Frutos que no son frutos. Así como lo lees; la fruta empleada en la elaboración de los jugos envasados es una fruta sin las propiedades que normalmente esperamos de su ingesta.
- Jugo muerto. La cantidad de tiempo que este producto ha pasado por procesos químicos de distintos tipos, incluyendo proceso pasteurizados, provocan la muerte de las enzimas presentes en la fruta utilizada para su preparación.

La recomendación, tanto en la dieta SOP como en cualquier otro plan, siempre irá de la mano del consumo de agua mineral como alternativa primordial para mantener nuestros organismos debidamente hidratados durante el proceso de familiarización. Después de todo, estamos dando un cambio radical en la forma en que nos alimentamos, y el agua siempre será una aliada para asimilar las dificultades del proceso. Si quieres refrescarte, opta siempre por jugos naturales no edulcorados o agua mineral. Estas serán siempre tus mejores opciones.

Capítulo 3

Alimentos ideales para superar el SOP

La primera parte la hemos dedicado a generar conciencia sobre la relevancia de la alimentación en el marco del bienestar físico y psicológico del ser humano. En este sentido, creo pertinente incluir un capítulo entero, que dedicaré exclusivamente a clasificar y enumerar todos esos alimentos que son ideales para quienes estén buscando un plan de alimentación coherente con la condición clínica denominada como Síndrome de ovarios poliquísticos. Lo que busco, a continuación, es sentar las bases para el cuarto capítulo, donde te daré algunas pautas concretas para que construyas una dieta adecuada a tu patología. La idea siempre será, por supuesto, que mejores tus condiciones de vida y que te beneficies todo lo que sea posible a través de este cambio en tus hábitos alimenticios.

La razón por la que considero tan importante definir, en un capítulo, los alimentos que te ayudarán en tu lucha contra el SOP, es porque vivimos en un mundo donde se teoriza mucho sobre el efecto de los alimentos que ingerimos en el marco de nuestro bienestar fisiológico, pero existe una reconocible tendencia en la sociedad por no prestar la debida atención a las recomendaciones de organismos tan prestigiosos como la Organización mundial de la salud (OMS).

Aunque los tratamientos farmacológicos siempre serán la primera opción para luchar contra este síndrome, la alimentación cumple una función coadyuvante en cualquiera de los posibles métodos que busquen mitigar los efectos de este trastorno. En este sentido, quiero que prestes especial atención a todos los alimentos que te presentaré a continuación, pues de ellos se desprenderá el esqueleto funcional de los planes de alimentación que desarrollarás más adelante.

10 alimentos idóneos para superar el SOP

1. Frutas

A estas alturas, son pocas las personas que se atreven a contradecir todo lo que conocemos acerca del efecto positivo del consumo de frutas en nuestro organismo. En el caso de las personas que padecen SOP, estas ventajas son incluso más necesarias. Las frutas aportan una gran carga de nutrientes esenciales y vitaminas; favorecen la digestión; ayudan en la optimización del metabolismo; aportan una gran carga de fibra al tiempo que contribuyen a una dieta equilibrada. Por otro lado, nos añaden antioxidantes naturales de gran ayuda para muchas de las funciones vitales del organismo. Ahora bien, aunque nadie cuestiona las bondades del consumo de frutas, hay que hacer algunas aclaratorias al respecto. En primer lugar, no se recomienda la ingesta de frutas deshidratadas, zumos de frutas o frutas en almíbar. Del mismo modo que está totalmente contraindicado el consumo de zumos envasados.

El consenso, en este caso, es la sugerencia de comer frutas como las fresas, arándanos, cerezas, entre otros frutos que se comen con piel. Esto, sin embargo, no quiere decir que no puedas comer frutos sin piel, como lo son la sandía, la piña, entre otros.

1. Verduras

Las verduras se encuentran presentes en todas las dietas, incluyendo aquellas que puedas considerar como las más “exóticas”. ¿La razón? Porque existen pocas contraindicaciones a su consumo. En honor a la verdad, las verduras son de gran ayuda para muchas personas, indistintamente de la condición clínica en la que se encuentren. Ahora bien, si tú has sido diagnosticada con SAP, tendrás siempre la necesidad de optar por alternativas que no potencien los efectos indeseados propios de tu condición. Tu cuerpo en sí mismo exige una alimentación distinta a la habitual. En lo concerniente a las verduras, todo dependerá de su contenido en almidón.

Algunas verduras con almidón son:

- Guisantes.
- Zanahorias.
- Calabaza.

Estas tienen un índice glicémico mucho más alto, lo que conlleva a una elevación abrupta de la glucosa en la sangre. Esto, para ti, no es lo más recomendable. Tienes que escoger verduras con un IG mucho más bajo; estas son las que no contienen almidón:

- Vegetales de hoja verde.
- Pimientos.
- Calabacín.

En resumidas cuentas, has de tener en cuenta el índice glucémico de las verduras antes de incluirlas en tu plan de alimentación. De lo contrario, te expones a que el almidón repercuta en los niveles de azúcar en tu sangre.

1. Legumbres

¿Por qué las legumbres están presentes en todas las dietas que conocemos hasta ahora? Da igual si lo que la persona busca es perder peso, ganar masa muscular, sortear los efectos de una enfermedad o, como en este caso, superar el Síndrome de ovarios poliquísticos, siempre las legumbres tendrán un lugar especial dentro de cualquier plan de alimentación que tenga por propósito mejorar las condiciones de vida de quien la implemente. Una de las principales razones es, sin lugar a dudas, su incuestionable carga en fibras. Por otro lado, se sabe que las legumbres poseen un bajísimo índice glucémico, característica de especial atención en quienes han desarrollado insulinoresistencia a causa del SOP.

Si vamos un poco más allá, se ha asociado el consumo de legumbres con la sensación de saciedad, lo que deviene directamente en aspectos como la pérdida de peso, una de las consecuencias más temidas del SOP. Un estudio reciente, que contempló a personas con un patrón de consumo de 2 a 3 veces por semana, arrojó resultados extraordinarios en el marco de este trastorno hormonal. Se concluyó que su consumo habitual contribuye a un aumento en la proteína transportadora (hormonas sexuales), que ayuda a disminuir los niveles de testosterona libre en sangre.

1. Proteínas

Se dice y escribo mucho sobre las proteínas, sobre si son positivas o no para el organismo, pero la realidad objetiva es inobjetable. Se sabe, por ejemplo, que las proteínas no elevan los niveles de insulina como si lo hacen los hidratos de carbono. Esta es una ventaja de gran trascendencia para quienes, como los pacientes de SOP, han de tener un especial cuidado en todo lo concerniente a los niveles de glucosa en su sangre. Por otro lado, las proteínas son saciantes por naturaleza. Quienes consiguen esta sensación de saciedad, no comerán tantas veces como aquellos que nunca consiguen sentirse saciados, lo que deviene en pérdida de peso.

Se ha demostrado, por no decir más, que las proteínas nos ayudan a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre, razón de peso para pacientes de SOP. Mi recomendación es que no te cohíbas de consumir proteínas siempre y cuando estas no sean productos ultraprocesados, pues ellos han pasado por procesos químicos (el aceite hidrogenado, por ejemplo) que son absolutamente contraproducentes para tu salud, especialmente si has sido diagnosticada con Síndrome de ovarios poliquísticos. Algo más que deberás tener en cuenta es que no existe una medida estandarizada en cuanto a consumo de proteína. Esta se medirá de acuerdo a las necesidades que cada ser humano busque cubrir.

1. Grasas saludables

Sin lugar a dudas, siempre que se habla de SOP se presta especial atención a todo lo relacionado con la sensibilidad a la insulina. Aquí, las grasas omega-3 se consideran esenciales porque mejoran este ámbito (la sensibilidad a la insulina) al tiempo que optimiza otros aspectos como los niveles de colesterol.

¿Sabes qué es la prolactina? Se trata de una hormona producida por la hipófisis. Esta, en niveles muy altos, deviene en los problemas de fertilidad y alteraciones en el ciclo menstrual, también conocido como anovulación. Todas las dietas especialmente dirigidas a pacientes con SOP incluyen el consumo de grasas saludables porque estas ayudan a elevar los niveles de colesterol HDL, elemento *imprescindible* para una producción hormonal funcional y óptima. Recuerda que todas las hormonas de naturaleza sexual derivan del colesterol, de allí la importancia de incluir grasas insaturadas para

echarle una mano a nuestro cuerpo en lo concerniente al colesterol y sus niveles más adecuados.

Otra de las grasas saludables que se recomienda ampliamente en este tipo de dietas es el consumo de frutos secos, aguacate o aceite de oliva.

1. Harinas integrales

La piel de los cereales integrales es riquísima en fibra. Como sabrás, la fibra nos provee esa sensación de saciedad idónea para quienes buscan evitar, en la medida de lo posible, los atracones. Pero, cuando se habla de las harinas y cereales integrales, la verdadera razón por la que debes incluirlas en tus dietas es la siguiente: estos ayudan a que la liberación de la glucosa en la sangre sea mucho más lenta. Si consideramos que los altísimos niveles de azúcar en la sangre representan una de las preocupaciones más agudas de los pacientes de SOP, es el momento perfecto para implementar los cambios necesarios que contribuirán a tu bienestar. Dile *no* a las harinas blancas y concentra tu atención en las integrales, que se caracterizan por una piel de coloración más oscura.

1. Canela en todas sus formas

La canela es uno de esos elementos sorprendentes porque, a menudo, no reciben la importancia que merecen. La verdad es que la canela puede convertirse en el elemento clave dentro de tu plan de alimentación, si es que gozas de tu aroma y de su sabor tanto como la mayoría de las personas. Especialmente si ya has sido diagnosticada con SOP, quiero que prestes mucha atención a las ventajas que la canela puede aportar a tu organismo. Te sorprenderá saber que esta, en todas sus formas, será de tus mejores aliadas.

Lo primero que debes saber sobre esta especia es que puede, perfectamente, sustituir a las azúcares refinadas. Debido a su sabor dulce, tus comidas no perderán nunca ese sabor especial y diferente. ¿Por qué se recomienda su uso?

- Es arma clave para combatir el colesterol y los triglicéridos.
- Nos provee esa sensación de saciedad que nos ayuda a no

comer a deshoras, facilitando así la pérdida de peso.

- Se ha demostrado que ayuda a controlar los síntomas y efectos propios de la diabetes.
- Contribuye a mejorar los trastornos digestivos (gases o problemas espasmódicos).

1. Aguacate

Si normalmente disfrutas mucho del aguacate, quizás este sea el mejor momento para ti en lo que va de libro. El aguacate es uno de los alimentos más nutritivos que puedes incluir dentro de tus dietas. Por sus propiedades, este alimento contiene omega 3, antioxidantes y aceites esenciales, estos últimos ayudan a bajar los niveles de insulina en la sangre. Sí, tal como lo lees, el delicioso sabor del aguacate no es la única razón para comerlo sin rubor alguno. Si, hasta este momento, no estás del todo convencida con las bondades del aguacate, ¿qué te parece si te menciono algunas otras?

- Por ser rico en vitamina C, ayuda a combatir las estrías, arrugas y la celulitis.
- Es uno de los alimentos que más ayuda en la hipertrofia muscular por su alto contenido proteico.
- Es muy efectivo para combatir el estreñimiento y para bajar de peso.
- Al tratarse de una fruta rica en grasas polisaturadas, ayuda significativamente en todos los marcadores sanguíneos que aumentan el riesgo de desarrollar distintos tipos de cáncer.

1. Espárragos

Una de las principales ventajas de los espárragos es sus propiedades depurativas. Los nutricionistas más prestigiosos del mundo recomiendan su uso para ayudar al hígado a desintoxicarse. Como la mayoría de las verduras, su altísimo contenido en fibras, ayudan en el funcionamiento de la flora intestinal al tiempo que nos provee una sensación de saciedad más que necesaria para no caer en la trampa de los atracones. Los espárragos, como habrás notado, no solo son deliciosos, sino que nos proveen de muchas ventajas en términos de salud. A continuación, una rápida lista de sus muchos beneficios:

- Nos ayuda a combatir el estreñimiento, mejorando el tránsito intestinal. Esto sucede por la gran cantidad de fibra que contiene.
- Sus propiedades diuréticas son de gran ayuda para prevenir la hipertensión, la retención de líquidos o enfermedades mucho más complejas como la diabetes.
- Fortalecen al sistema inmune.
- Contiene propiedades antioxidantes que ayudan a proteger tu piel.

A partir de ahora, no hay más excusas. Si no incluyes espárragos en tus planes de alimentación, perderás mucho y ganarás poco.

1. Alcachofas

Las alcachofas contienen propiedades increíbles y, aunque no goce de la popularidad de otros de los alimentos ofrecidos en esta lista, creo de vital importancia que encuentres un lugar para ellas dentro de tu dieta. Si planificas bien, buscando siempre que exista una variedad y un equilibrio que hagan deliciosa cada preparación, te garantizo que le encontrarás un espacio a las riquísimas alcachofas dentro de tu dieta. Ahora, ¿es el sabor su única ventaja? No. Estas son las tres propiedades que hacen de la alcachofa un alimento que no puede faltar en tus comidas:

- Como estimula la producción de bilis, ayuda en la eliminación de grasas.
- Es un vegetal perfecto para consumir en una dieta hipocalórica.
- Sus propiedades diuréticas son clave para eliminar la retención de líquido, la inflamación y la depuración de toxinas, así como para dolencias asociadas a la artritis o de gota.

Capítulo 4

Plan de dieta SOP

Tú conoces mejor que nadie todas las implicaciones inherentes en el Síndrome de ovarios poliquísticos; el simple hecho de padecer este trastorno nos ha llevado a darle a la alimentación la trascendencia que esta tiene en todo lo concerniente al bienestar del ser humano. Que un porcentaje tan alto de mujeres en edad fértiles hayan sido diagnosticadas con SOP arroja luces sobre los hábitos alimenticios y cómo estos pueden ayudarnos, significativamente, a paliar los efectos propios del trastorno. Esta es la razón por la que he tomado la decisión de ofrecerte un capítulo entero con la fase práctica de la dieta SOP.

Lo que te mostraré, a lo largo de este capítulo, va en concordancia con el propósito presente en todos los segmentos anteriores. Partiendo siempre de la premisa de que los alimentos que ingerimos tienen una repercusión innegable en el funcionamiento del organismo, he preparado un plan de alimentación que podrás implementar en tu vida diaria tanto si has sido diagnosticada con Síndrome de ovarios poliquísticos como si tu interés pasa en cuidarte de este trastorno desde un enfoque más preventivo. La buena noticia es que, llegado a este punto, tienes una idea mucho más clara de cuáles son los factores de riesgo que incrementan tus posibilidades de padecer esta patología.

Evidentemente, podrás utilizar este plan como una referencia. Puedes no estar de acuerdo con lo que te propongo; después de todo, tus gustos en cuanto a comida son solo tuyos. Lo que te propongo, a continuación, es una base para que, a partir de ella, puedas diseñar planes más individualizados y que vayan de la mano con tus preferencias culinarias. Esto, por supuesto, teniendo en cuenta de que las características clínicas de los pacientes de SOP son muy específicas y deben ser tratadas con mucha responsabilidad.

Menú para pacientes con SOP, plan de comidas para siete días.

Lunes

- Desayuno: Tortitas de arroz integral acompañadas con jamón de pavo. Podrás acompañar con una tasa de infusión de tu preferencia. Recuerda siempre que tienes la responsabilidad de cuidar los niveles de azúcar en tu sangre, así que restringe el uso de azúcar y edulcorantes artificiales.
- Merienda: Un batido de ciruelas será suficiente para proveerte la sensación de saciedad que nos ofrecen las fibras de estos frutos.
- Almuerzo: Considerando que el almuerzo es una de las comidas más importantes del día, te recomiendo que optes por una porción de quino y una milanesa de pechuga de pollo. Las carnes blancas te serán de gran utilidad en términos nutricionales.
- Merienda: Una porción de frutos secos variados te saciará lo suficiente para evitar los tan temidos atracones.
- Cena: Una porción de atún, berenjenas asadas y acompañar con una infusión de tu preferencia, sin azúcar o edulcorantes.

Martes

- Desayuno: Un batido verde (berro, espinacas, acelgas). Se le puede agregar un melocotón.
- Merienda: Una manzana o una pera.
- Almuerzo: Una porción de arroz integral. Una porción de lomo de cerdo magro y ensalada de repollo, con zanahoria y aguacate.
- Merienda: Un yogurt natural.
- Cena: Sopa de vegetales (berenjena, calabacín, puerro), debidamente acompañada con una infusión de tu preferencia que no contenga azúcar o edulcorantes.

Miércoles

- Desayuno: Una taza de avena integral y una infusión de tu preferencia.
- Merienda: Un melocotón o albaricoque son frutos perfectos para la media mañana.
- Almuerzo: Sopa de lentejas. La idea es que todas las legumbres y vegetales que utilices en la preparación de esta sopa tengan un bajo IG (índice glicémico) para evitar subidas abruptas en tus niveles de azúcar.
- Merienda: Una porción de frutos secos.
- Cena: Pechuga de pollo con ensalada de rúcula y alcachofas. Las propiedades de estos alimentos son de gran utilidad para pacientes de SOP o cualquier otro individuo, con independencia de su situación clínica actual. A esta comida, acompañar con cualquier infusión de tu preferencia que no contenga azúcar o edulcorantes superficiales.

Jueves

- Desayuno: Dos rebanadas de pan integral, jamón de pavo y jugo de naranja totalmente natural, sin azúcar.
- Merienda: Puedes optar por un plátano o una porción de arándanos. Ambas son opciones increíbles para mediar entre el desayuno y el almuerzo.
- Almuerzo: Pasta integral con carne de cerdo magra molida y una infusión de tu preferencia, idealmente fría y sin azúcar.
- Merienda: Una porción de moras.
- Cena: Ensalada de aguacate, lechuga, pepino, rúcula; añadir una porción de sardina fresca asada e infusión natural sin edulcorantes.

Viernes

- Desayuno: Batido verde (pepino, acelgas, berro, perejil, agregar moras o una pera).
- Merienda: Un puñado de nueces.
- Almuerzo: Una porción de quínoa, milanesa de pechuga de pollo. Acompañar con una rebanada de aguacate.
- Merienda: Un yogur natural.
- Cena: Chop suey de berenjenas, calabacín y zanahorias, tiras de jamón de pavo. Acompañar con infusión.

Sábado

- Desayuno: Tortitas de arroz con jamón de pavo. Acompañar con jugo de melón o infusión natural sin edulcorante.
- Merienda: Un plátano a media mañana es suficiente para saciar cualquier atisbo de ansiedad. De esta manera, corres menos riesgo de caer en recaídas o atracones antes del almuerzo.
- Almuerzo: Ensalada de atún fresco, preparada con brócoli, lechuga, cebolla, acelga. Infusión fría.
- Merienda: Una porción de fresas.
- Cena: Ensalada de lentejas (zanahorias, berro, alcachofas); una rebanada de pan integral e Infusión.

Domingo

- Desayuno: Avena integral con un plátano. Finalmente, acompañar con infusión de tu preferencia sin azúcar ni edulcorantes.
- Merienda: Una porción de frutos secos.
- Almuerzo: Arroz integral, lomo de cerdo a la plancha. Ensalada de aguacate, col, cebolla, pepino. Acompañar con jugo de pera o cualquier tipo de infusión fría sin edulcorantes.
- Merienda: Una porción de frutos secos es tu mejor opción por su alta carga en fibra, elemento fundamental para la sensación de saciedad necesaria para no caer en atracones hasta la cena.
- Cena: Brócolis al vapor, jamón de pavo en cubos, sazonar con yogurt natural. Siempre puedes acompañar estos platos con una tortita de arroz integral que cumpla con las condiciones referidas anteriormente.

Pautas generales para aplicar una dieta SOP con éxito.

La última recomendación que te ofrezco, al menos en lo concerniente al diseño e implementación de tu plan de alimentación, es que tengas en consideración tu cuerpo, tu realidad objetiva y tu condición clínica individual. Si bien es cierto que la internet, por ejemplo, nos provee un sinfín de testimonios de éxito en el marco de las dietas SOP, todas las experiencias son distintas entre sí. Lo que a cientos de personas les funcionó a la perfección, puede no surtir el mismo efecto en ti de acuerdo a tus condiciones clínicas. De manera que, ahora que tienes una idea bastante clara de los alimentos idóneos de acuerdo al Síndrome de ovarios poliquísticos, la elección de los mismos deja de ser un problema de dimensiones intratables.

Por otro lado, siempre recomiendo a mis pacientes y lectores que acompañen sus dietas con una rutina de ejercicio físico que aumente progresivamente su intensidad. Empieza con una caminata silenciosa por las adyacencias de tu hogar, eso no está para nada mal, pero siempre que puedas desafiarte a superar nuevos retos, hazlo. La ciencia se ha encargado de demostrar, a través de miles de estudios focalizados, los increíbles efectos que el ejercicio físico provee al organismo. De manera que, si estás acostumbrada a un estilo de vida sedentario, creo que este es el mejor momento para darle un cambio radical y significativo a tu vida, todo en aras de tu bienestar.

Otro factor a tener en cuenta es, desde luego, la variedad. Incluso si has sido diagnosticada con SOP, debes buscar la manera de que tu alimentación sea lo suficientemente variada como que la disfrutes al máximo. De lo contrario, corres el riesgo de que la monotonía provoque en ti el efecto inverso. Es decir, al notar que siempre comes las mismas cosas, más temprano que tarde terminarás por claudicar a la ejecución de tus nuevos hábitos alimenticios. Esta es una realidad que se encuentra anclada a cualquier dieta, indistintamente de sus características. No obstante, cuando garantizamos variedad en los sabores y las texturas incluidos en el plan, las probabilidades de que nos venza el tedio se disminuyen muy radicalmente.

La salud es lo más fundamental en la vida. Si tu cuerpo no se siente bien, notarás cambios incuestionables tanto en tu situación psíquica como emocional. Considerando que nuestra estabilidad emocional incide directamente en nuestro comportamiento, estas son malas noticias para alguien que busca, como la mayoría de las personas, vivir una vida lo suficientemente dichosa, plena y feliz.

Como última recomendación para que garantices el éxito con tu dieta SOP es que te cuides con la asesoría de personal debidamente especializado en el campo. Es decir, las consultas médicas nunca sobran. En este sentido, siempre que tengas la oportunidad, asiste a tu nutricionista de confianza para que valide que la dieta que has incluido en tu vida esté generando los resultados esperados. Estas consultas no solo sirven para validar los efectos que esperas al haber aplicado cambios en tus hábitos alimenticios, también te permitirá atajar cualquier inconveniente o irregularidad presente en tu cuerpo: Recuerda que, aunque los alimentos mencionados como referencia en el plan leído en este capítulo, tu cuerpo tiene sus propias condiciones, individualizadas y únicas, por lo que no existe un criterio unificado sobre los resultados a esperar más allá de las expectativas que alberguemos internamente.

Si perfeccionas la escogencia de tus alimentos, considerando tu condición clínica dentro del Síndrome de ovarios poliquísticos, acudes a un nutricionista de tu entera confianza para que te apoye en el seguimiento de la misma e incluyes una rutina de ejercicio físico progresivo, es muy probable que mitigues todos esos efectos inherentes del SOP. Las probabilidades están a tu favor, es cierto, pero esta no es razón suficiente para confiarte. Siempre ten presente que cada cabeza es un mundo, que todos los cuerpos reaccionan de formas distintas frente a los cambios estructurales, especialmente cuando

hablamos de alto tan relevante como los hábitos alimenticios. Después de todo, hemos crecido comiendo de determinada manera sin contar con los efectos adversos de este comportamiento de consumo; la diferencia, amiga, es que ahora eres totalmente consciente de lo que buscas y de lo que introduces en tu organismo.

Capítulo 5

Consejos para llevar una dieta que sí funcione

¿Cuáles son los principales errores que cometen la mayoría de las personas al momento de llevar a cabo una dieta? Indistintamente de la dieta que alguien seleccione para alcanzar sus propósitos, estas siempre parten de una premisa elemental: reducir el nivel de alimentos que ingerimos a diario. Incluso un método como el Ayuno intermitente, que no puede ser considerado en sí como una dieta, utiliza la misma premisa para ofrecer resultados, todos, más o menos parecido: una pérdida de peso significativa a un ritmo saludable que no repercuta en el bienestar integral del organismo. Ahora que, habiendo leído el cuarto capítulo, tienes a tu disposición algunos ejemplos para que diseñes un plan de alimentación a tu medida, ¿cuál es el siguiente paso lógico?

Evitar los errores.

Este capítulo fue diseñado sobre la base de que todos los seres humanos (sin excepción) cometemos una serie de errores conceptuales al momento de implementar una dieta. Da igual si lo que buscas es minimizar los efectos del SOP o evitar complicaciones posteriores, perder peso o simplemente mantenerte en un estado de forma óptimo. Todas las recomendaciones que encontrarás a lo largo de estas páginas te ayudarán, si haces caso, a cumplir con una dieta funcional, efectiva y, lo que es más importante, saludable. En la medida en que prestes la debida atención a estos consejos, te garantizo resultados increíbles.

En general, son cinco las pautas que te daré para que cumplas a cabalidad tu dieta sin que ello implique riesgos, efectos rebote o recaídas. También he estado en tu posición y también tuve las mismas preguntas que tú tienes hoy. La buena noticia, aquí, es que buena parte de estas interrogantes han sido contestadas en cada uno de los cuatro capítulos anteriores. Otra de las buenas nuevas es que, si sigues al pie de la letra mis cinco consejos sobre dietas funcionales, te auguro excelentes resultados. Resultados mucho mejores de los que alguna vez soñaste. No te enseñaré trucos mágicos, solo a tener mucha más responsabilidad sobre lo que añades a tu organismo.

Consume carnes blancas

Si bien es cierto que las carnes rojas representan un verdadero problema para nuestro bienestar. Para que tengas un ejemplo, recientemente la Universidad de Harvard, a través de su departamento de Nutrición, determinó que el consumo excesivo de carnes rojas tiene incidencia en la aparición de algunas enfermedades cardiovasculares. No obstante, la naturaleza nos ha provisto de una alternativa increíblemente nutritiva. Se trata, en definitiva, de las carnes blancas. Cuando se trata de garantizar una alimentación saludable, las carnes blancas juegan un papel fundamental. Esta es la conclusión a la que han llegado las instituciones científicas más prestigiosas alrededor del mundo.

Si lo que quieres es mantener un nivel óptimo en todos esos nutrientes que tu organismo necesita para funcionar de la mejor manera posible, las carnes blancas son tu mejor opción. Sus proteínas son de fácil digestión, además contienen lípidos insaturados y minerales como el hierro, el cobre y el cinc. Los estudios al respecto han confirmado que ellas no representan un riesgo de obesidad o padecimiento de enfermedades cardiovasculares o diabetes tipo 2. Ahora bien, ¿cómo podemos diferenciar las carnes rojas de las blancas? Se ha establecido que la ternera, el buey, el caballo y la vaca son productos tipificados como carnes rojas. Lamentablemente, tendrás que prescindir de ellas al menos de forma significativa.

En cuanto a las carnes blancas, se sabe que estas no provienen de los mamíferos, pero esto no es del todo cierto. Para que tengas una idea mucho más precisa al respecto, algunos ejemplos de carnes blancas son el rodaballo, la dorada, el lenguado, el pollo, el conejo, el lomo de cerdo, la merluza, el bacalao, la anguila o el pavo. Uno de los métodos más sencillos para identificar las carnes blancas es que carecen de la intensa coloración carmesí de las carnes rojas. Si esto te parece algo confuso, entonces puedes optar por escoger para tu plan de alimentación alguno de los ejemplos referidos en este segmento. La idea, en general, es que evites las carnes rojas por sus implicaciones en tu organismo. La alternativa de las carnes blancas, aunque menos sabrosa, es sustancialmente más saludable.

Incluye en tu dieta grasas insaturadas

Antes de conocer la inmensa cantidad de ventajas de las grasas insaturadas, considero pertinente que entiendas a la perfección lo que implica su contraparte, es decir, las grasas saturadas. ¿Sabes de qué se trata? ¿Tienes alguna noción sobre cuáles son los productos alimenticios que se consideran como grasas saturadas? Una de las primeras cosas que debes saber es existen tres tipos de grasas: las saturadas, las insaturadas y las grasas trans. Cuando nos alimentamos asiduamente con productos que contienen grasas saturadas, nuestros niveles de colesterol "malo" (LDL en términos técnicos) incrementen significativamente; esto aumente el riesgo de padecer enfermedades cerebrovasculares, obesidad e incluso ataques cardíacos.

La recomendación, en todas las dietas, es que se evite el consumo de estas grasas saturadas. No te voy a mentir, los productos con grasas saturadas abundan en cualquiera de los establecimientos que usualmente visitamos para proveernos de nuestros alimentos, por lo que, a priori, necesitarás mayor fuerza de voluntad y compromiso con tu bienestar si quieres evitarlos. Ahora que sabes cuál es la característica principal de las grasas saturadas, ¿cuáles son las consideradas *grasas insaturadas*? Son, en definitiva, aquellos alimentos que solo contienen grasas en estado puro. Su consumo cumple la función contraria que las saturadas, ya que te ayuda a reducir los niveles de colesterol en tu cuerpo, elevando el *colesterol malo*. Además, nos ayuda a reducir la formación de paredes alrededor de las arterias.

Las grasas insaturadas se encuentran en alimentos como el salmón, el aguacate, el aceite de oliva (extra virgen), los frutos secos y las semillas. Si tienes en cuenta esta información al momento de estructurar tu plan de alimentación personalizado, te auguro excelentes resultados tanto a niveles estéticos como en lo concerniente a la mitigación de los efectos ocasionados por el Síndrome de ovarios poliquísticos. Y, si aún no has sido diagnosticada con SOP pero quieres reducir las probabilidades de padecerlo, entonces estás avanzando a gran ritmo por el mejor de todos los caminos posibles. Recuerda, querida lectora, que la prevención es una de las claves más importantes en todo lo relacionado a la salud.

Reduce los lácteos y el gluten

Esta es una mala noticia que, posiblemente, no esperabas. A la luz de las nuevas investigaciones que han surgido al respecto, las autoridades sanitarias y especializadas en nutrición están cada vez más convencidos de los efectos nocivos de los lácteos y el gluten en el organismo del ser humano. Desde esta tribuna, y con toda la responsabilidad del mundo, me permito que prestes mucha atención a todos estudios que diariamente se publican en torno a este tema. Un tema, desde luego, complejo, principalmente por lo mucho que amamos los lácteos. ¿A quién no le fascina un buen queso o un vaso de leche tibia antes de acostarnos a dormir?

Si evaluamos el consumo de leche en su justa medida, ¿cuáles son las posibles desventajas en su consumo cuando este se presenta en exceso? Estos son algunos de los más importantes:

- Se ha evidenciado que la leche puede generar un efecto irritante en el aparato digestivo.
- Puede agravar la artritis reumatoidea.
- No es un alimento completo debido a que carece de algunos nutrientes vitales como la vitamina C, el hierro o la fibra.
- Algunos de sus componentes son factor de riesgo en el caso de enfermedades coronarias.
- En algunos casos, se ha identificado una relación entre su consumo y la aparición de cataratas.
- Siempre están presentes las posibilidades de contaminación química, radiactiva o bacteriana.

Desventajas del gluten.

Recientemente ha habido un incremento en su popularidad, sobre todo por la aparición de la *dieta celiaca*, pero el consumo de gluten también puede ser peligroso:

- Al acompañar productos llenos de azúcar con gluten se incrementa su aporte calórico, lo que repercute directamente en el peso.
- Reduce la fibra en los panes.
- Una vez consumido, se adhiere en los intestinos, dificultando la absorción de los nutrientes.
- Está totalmente contraindicado en personas que hayan sido

diagnosticadas con autismo o pacientes de dermatitis herpetiforme.

En resumidas cuentas, cuando hacemos la comparación directa entre ventajas y desventajas, se encuentra que estas últimas son mucho más importantes (por lo que implican) que las bondades que podamos encontrar en su consumo. Mi recomendación, por supuesto, es que las excluyas de tus planes de alimentación para garantizar éxito en la práctica.

Evita alimentos con conservantes

Para empezar, ¿tienes una idea de lo que significan los conservantes (o conservadores) en nuestros productos alimenticios? Tengo la seguridad de que habrás escuchado alguna que otra historia de terror sobre estos, y, créeme, son de especial cuidado. Lo primero que debes saber es que los conservantes son sustancias químicas que se añaden a los alimentos o preparaciones (si eres muy fan de las salas o las mermeladas, presta atención) para evitar, a toda costa, que el producto sufra algún deterioro natural por prolongados espacios de tiempo.

En este sentido, para garantizar una dieta que sea efectiva y que cumpla con su propósito en términos de bienestar, mis recomendaciones son las siguientes:

- Opta por los jugos naturales en lugar de esos que han pasado por diversos procesos industriales hasta llegar a tus manos. Las empresas encargadas de la producción de estas bebidas no quieren correr el riesgo de que los jugos preparados se dañen antes de llegar al establecimiento o al consumidor final, de manera que harán todo lo que esté a su alcance para evitarlo. Para ello, le procesarán químicamente cuantas veces sean necesarias.
- Busca el mejor pan: lamentablemente, hay muchos tipos de pan que han sido preparados con conservantes. Este es un proceso que se basa en el rociado con sorbatos para evitar que se propague el moho por toda la superficie del pan.
- Los embutidos: sí, sé que por años hemos estado acostumbrados a consumir alimentos ahumados o embutidos, pero sus conservantes pueden generarnos muchos más problemas de los que nos ofrecen su sabor. De hecho, diversos estudios han encontrado una fuerte relación entre el consumo de embutidos y algunos tipos de cáncer.

Los distintos procesos por los que pasa un producto alimenticio antes de llegar a nuestras manos son, hasta ahora, desconocidos. Los pocos que han salido a la luz han dejado más interrogantes que certezas por parte de investigadores y, en definitiva, del consumidor final. Al parecer, el bienestar de los consumidores no es la prioridad de estas empresas dentro de la industria alimenticia. En síntesis, has de tomar la responsabilidad propia de tu cuerpo en lugar de ceder

algo tan importante a alguien más.

Elimina por completo los alimentos ultraprocesados

Una de las pautas más importantes que leerás, no solo en el capítulo sino en el todo de este libro, está relacionado con el consumo de los alimentos ultraprocesados. Cada nuevo día surge una nueva investigación en la que queda demostrada la nocividad de estos alimentos. Para empezar, ¿qué son estos alimentos ultraprocesados? Son aquellos productos destinados al consumo humano que han pasado por distintos procesos químicos e industriales con el fin de extender su vigencia para la comercialización y consumo. Esto se debe a la intencionalidad de las grandes industrias alimenticias, que priorizan la posibilidad comercial de sus productos que la salud de los potenciales consumidores.

El enemigo oculto dentro de los alimentos ultraprocesados es el aceite hidrogenado. En líneas generales, es un elemento industrial muy frecuente en estos procesos industriales referidos en el párrafo anterior. El aceite hidrogenado es un proceso sencillo pero corrosivo. Se trata de calentar aceite vegetal líquido para, posteriormente, mezclarlo con gas hidrógeno. En el campo de la industria, se utiliza para alargar la vida de los alimentos. Las investigaciones al respecto han arrojado luces sobre el efecto contraproducente del aceite hidrogenado en los alimentos que la sociedad consume a niveles insospechados. De manera que, si quieres resultados positivos en tu dieta, deberás eliminar estos alimentos de tu plan. De lo contrario, te expones a:

- Incremento significativo del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- Incremento significativo del riesgo de desarrollar diabetes.
- Incremento significativo en tus niveles de colesterol y triglicéridos.

La principal dificultad estriba en que estos alimentos se han apoderado de buena parte de los establecimientos comerciales que proliferan en nuestras ciudades. Aunque instituciones como la Organización mundial de la salud (OMS) han dedicado infinidad de recursos a concienciar sobre el daño inminente en el consumo de estos, ha primado la necesidad de utilidad por parte de las grandes multinacionales encargadas de llevar nuestros alimentos a los establecimientos más cercanos a nuestros hogares. Aquí tendrás que sacar a relucir tu fuerza de voluntad para no caer en la trampa

comercial en la que tantas personas han caído, inclinándose hacia el consumo de estos alimentos por su *fácil preparación*.

Conclusión

La salud de cada individuo es el resultado de su estilo de vida. Si bien es cierto que, en ocasiones, se dan ciertas enfermedades que no van de la mano con esta premisa, también lo es que la prevención es la mejor arma cuando se trata de garantizar el bienestar de un ser humano. Lamentablemente, no existe una máquina que nos permita discernir el momento exacto en que fallezcamos, y las razones, si por algún accidente inesperado o tras años de agonía por una enfermedad evitable. En todo caso, pensar en postulados de ciencia ficción no tiene demasiado sentido, como sí lo tiene tomar responsabilidad activa sobre lo que ocurre en nuestro cuerpo.

Te felicito por haber tomado parte de esta responsabilidad activa al leer este libro. Un proyecto que fue diseñado y desarrollado con la única finalidad de ayudar a mujeres que, como tú, entienden que la situación clínica de una persona puede y debe ser atendida bajo un enfoque preventivo. Si, en tu caso, ya has sido diagnosticada con el Síndrome de ovarios poliquísticos, entonces nuevamente me permito darte las gracias por no dejarte vencer, por mostrarte genuinamente interesada en salvaguardar tu bienestar más allá de lo que se haya diagnosticado en los estudios pertinentes. Eres una guerrera y, por tal razón, mereces todos los aplausos que puedas imaginar.

La alimentación es uno de los ejes fundamentales en la construcción de bienestar y salud a todo nivel. Los primeros sabios, encargados de la salud de sus pueblos, reivindicaron la necesidad de una alimentación balanceada, donde imperara el equilibrio y no el exceso. Con el tiempo, y el desarrollo de las ciencias médicas, esta idea fue ganando mucha más forma, hasta llegar al presente, donde todos estamos perfectamente capacitados para identificar lo que implica una alimentación balanceada y su impacto a nivel fisiológico. Ahora, si tomaste la decisión de empezar este libro para empaparte de un tema hasta entonces desconocido, igualmente has hecho bien.

Este libro fue pensado tanto para quienes tienen una noción del tema como para quienes están genuinamente interesados en el Síndrome de ovarios poliquísticos. Sea cual fuere el caso, aquí tienes un manual práctico al que podrás adentrarte y consultar cuantas veces lo consideres necesario. Desde las reflexiones iniciales y teóricas hasta esos segmentos prácticos en los que incluyo planes de alimentación y tipifico cuáles son los productos alimenticios que una persona con SOP

puede, o no, consumir. Cada aspecto de cada capítulo, estimada lectora, fueron pensados para responder a tus dudas más frecuentes y lógicas sobre esta patología que tanto puede afectar nuestra calidad de vida si no sabemos bien de qué va.

Todos los párrafos que has leído en este tiempo fueron redactados desde el cariño más absoluto.

Ya para finalizar, quiero darte las gracias por haber confiado tu formación en mí. He hecho todo lo posible por transmitir mis conocimientos, adquiridos mediante la práctica y el estudio, sobre el Síndrome de ovarios poliquísticos. Espero, de corazón, haber ayudado a resolver tus dudas al respecto.